

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

---

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

---

*Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41*

Заслушано  
на методическом совете  
ЦДО «Хоста» г.Сочи  
от «23» декабря 2021г.  
Протокол методсовета № 2

Методическая разработка на тему:  
**«Рукопашный бой для начинающих спортсменов»**

Составитель:  
педагог д.о.  
Клеваков Анатолий Сергеевич

Сочи – 2021г.

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	2-3
2.	Основная часть	3-10
2.1	Важность спортивных тренировок для детей младшего и среднего школьного возраста.	4
2.2	Возрастные особенности школьников младшего и среднего возраста.	4-6
2.3	Подготовка учащихся к освоению рукопашного боя	6-7
2.4	Базово-кустовый метод обучения рукопашному бою	7-8
2.5	Организация учебно-тренировочного процесса.	8-10
3.	Заключение	11
4.	Библиографические ссылки и списки	12
5.	Приложение	13

## 1. Пояснительная записка

Данная методическая разработка написана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Афалины» физкультурно-спортивной направленности.

Рукопашный бой — это комплексный вид единоборства, является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, психической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков.

Итогом занятий является физическое развитие обучающихся, совершенствование функциональных возможностей организма, развитие ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости, умение регулировать поведение и стабильность эмоций.

Педагог, занимающийся с детьми младшего и среднего школьного возраста, должен учитывать тот факт, что начальный этап обучения детей спортивному рукопашному бою должен базироваться на развитии физических качеств и в меньшей степени на техническую подготовку.

Поэтому, в данной методической разработке большое место занимает материал по развитию физической подготовки учащихся.

А также для построения обучающих занятий педагог обязан хорошо знать психолого-возрастные характеристики школьных возрастов.

*Актуальность темы.*

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны, является одним из факторов формирования человека. Рукопашный бой привлекает своей зрелищностью, многообразием технических приемов и действий в сочетании с обязательной безопасностью для здоровья спортсменов.

Актуальность в разработке возникла в связи с запросом со стороны родителей и детей на программы физкультурно-спортивной направленности по различным видам единоборства (рукопашному бою) и всё большим количеством школьников, желающих заниматься рукопашным боем и, в связи с этим, необходимостью распространения педагогического опыта по обучению и воспитанию детей.

*Целесообразность разработки.*

Для применения возможностей рукопашного боя необходим мониторинг лучшего педагогического опыта как у нас в стране, так и за рубежом по

проблемам содержания и методики, формирования и совершенствования технико-тактического мастерства и его применения в педагогической практике.

Основными сложностями, с которыми сталкиваются педагоги-тренеры, является вопросы выбора тренировок, способствующих повышению эффективности физического развития обучающихся, а также методики обучения приемам в рукопашном бое. В данной разработке освещаются вопросы, касающиеся организации учебно-тренировочного процесса начинающих спортсменов.

#### *Цель, задачи разработки.*

Методическая разработка педагога д.о. Клевакова А.С. предназначена тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования с целью передачи своего положительного педагогического опыта по проведению занятий по рукопашному бою с детьми младшего и среднего школьного возраста.

#### *Краткая характеристика работы.*

Рукопашный бой – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, лучший способ тренировки тела и духа. Задача тренера состоит в привитии ученику навыков рукопашного боя, а затем дать ученику знания, как в физическом, так и психологическом плане. Для построения занятий педагог обязан хорошо знать психолого-возрастные характеристики школьных возрастов, умело пользоваться наработанной методикой и организацией учебно-тренировочного процесса с детьми младшего и среднего школьного возраста.

#### *Оценка результатов (Теоретическая и практическая значимость).*

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития юных спортсменов не только физически, но и развивается их мотивация к творчеству, ребенок получает духовное развитие, приобщаясь с помощью тренера к общечеловеческим ценностям. В этом не однодневном процессе большая роль отводится педагогу и семье.

#### *Особенность изложения материала, рекомендации.*

Разработка содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса, имеющей **целью** - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

В основу методической разработки положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, применяемые для начальной спортивной подготовки с рекомендациями автора.

Данный материал может быть также использован в работе педагогов – тренеров, педагогов дополнительного образования и общеобразовательных учреждений в программах спортивной направленности для усиления разделов общей физической подготовки.

## **2. Основная часть.**

## ***2.1 Важность спортивных тренировок для детей младшего и среднего школьного возраста.***

Приобщать детей к занятиям спортом следует с младшего школьного возраста, этот период жизни ребенка, когда физиологические и психические процессы формирования организма наиболее активны.

Положительное влияние спорта на организм бесспорно. Ученые – физиологи установили, что если ребенок не занимается спортом, не испытывает регулярных физических нагрузок, то это может негативно отразиться на его развитии, физическом и на умственном, у него нарушается естественный обмен веществ, и любая информация плохо усваивается.

Регулярные тренировки в любом возрасте благотворно влияют на все состояние организма, снижаются риски различных заболеваний, а процессы выздоровления ускоряются, улучшается эмоциональное состояние ученика.

Активность помогает ребенку улучшить самооценку; понизить тревожность, минимизировать влияние стресса и др. Во время занятий ребенок учится преодолевать физические и психологические слабости. Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решения, улучшая мозговую деятельность.

Педагогу-тренеру важно подобрать наиболее эффективные средства и методики улучшения здоровья младших школьников, которые помогут привить интерес к физическим занятиям и положительно влиять на состояние организма ребенка в целом.

## ***2.2 Возрастные особенности школьников младшего и среднего возраста.***

К тренировкам допускаются абсолютно здоровые дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Как уже говорилось выше, педагогу-тренеру важно хорошо разбираться в возрастных и индивидуальных особенностях юных спортсменов для организации учебного процесса с целью обеспечения физической и психической безопасности, чтобы учащиеся справлялись с различными нагрузками.

Для детей младшего школьного возраста характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к образованию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, что вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном

задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

Одна из задач педагога: содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки. Не менее важной задачей является развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива.

*Дети среднего школьного возраста* отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять задания. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками, живой и интересной творческой работе.

Физически они значительно развитее и сильнее детей младшего школьного возраста, занимаются они с увлечением и настойчивостью, особое значение приобретает с детьми данного возраста содействие сплочению детей в дружный коллектив.

Внимание достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников.

Содержание занятий у детей среднего школьного возраста несколько усложняется, изменяется степень сложности учебного материала и дозировка физической и умственной нагрузки.

#### **Задачи физического воспитания.**

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий

3) продолжать развитие двигательных способностей;

4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

5) развивать волевые и нравственные качества;

6) вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

7) углублять представления о соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

8) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

9) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды;

10) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

11) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

12) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Учитывая все эти особенности детей, педагогу-тренеру следует своеобразно выстраивать занятия, дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

Опытный педагог использует современные педагогические технологии, позволяющие использовать потребность детей в состязаниях, играх, предоставив ребенку как можно больше шансов на успех.

### ***2.3 Подготовка учащихся к освоению рукопашного боя***

Физическая подготовка имеет задачи оздоровительные, воспитательные и физического совершенствования.

В занятиях рукопашным боем очень важно не только развитие навыков, необходимых этом единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование физического состояния детского организма.

Основной направленностью по подготовке учащихся младшего с среднего школьного возраста к овладению умений и навыков рукопашного боя

является формирование достаточно большого объема двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов рукопашного боя.

На практике обучение происходит по двум основным направлениям:

- использование специально подготовительных упражнений - фрагментам рукопашного боя;

- использование разнообразных силовых общеразвивающих силовых упражнений.

К числу упражнений для развития специальной силы относятся выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т.д.) или (если есть возможность) в водной среде. Упражнения выполняются с максимальной быстротой, пока не начнется нарушаться структура движений или заметно

упадет скорость их, сами отяготители в таких упражнениях не должны нарушать структуру движений.

Упражнения на метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из разных положений с максимальным ускорением в финальной части также относятся к развитию силы.

Различные отжимания также являются эффективным средством для развития мышц-разгибателей рук, еще внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для общей силовой подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма, на начальных этапах не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. Тренер нацеливает учащихся на соблюдение рационального режима, гигиену, контроль за состоянием здоровья, подготовленность и физическое развитие.

#### ***2.4 Базово-кустовый метод обучения рукопашному бою***

При обучении юных спортсменов лучше использовать эффективную методику, проверенный базово-кустовой метод обучения рукопашному бою.

Уникальность метода состоит в его подвижной конструкции и представлении его по аналогии со строением «куста». Основа этого метода состоит в расчленении сложного (базового) движения на простые составляющие движения, перемещение из одной стойки в другую (заданную). Одновременно производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т.д.

В процессе обучения по этому методу происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой.

Осваивать эти движения возможно, применяя игровые технологии, некоторые из них, в том числе базовые перемещения, могут быть включены в общую разминку, проводимую в начале занятия.

Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Дело в том, что благодаря базово-кустовому методу в основу действий бойца поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела - мышц тазобедренного пояса. Эти



движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Уникальность этого метода в его универсальности, в том, что обучаемый же, освоивший базово-кустовой принцип построения приемов, сможет пользоваться им для конкретно поставленных условий. Например, построив прием на том или ином базовом перемещении, его можно совершать с отходом назад, движением вперед на противника, с уходом в сторону с линии атаки, с резким понижением центра тяжести тела, с заходом за спину противника и т.д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией (узкий проход и коридор, стена или обрыв за спиной, наличие второго противника и др.).

Таким образом, просматривается творческий подход будущего бойца к конкретной ситуации с использованием имеющихся тактических и технических навыков, что, увеличивает шансы на победу.

### ***2.5 Организация учебно-тренировочного процесса***

Еще раз повторю, что в занятиях рукопашным боем важно не только развитие навыков, необходимых именно этому виду единоборств, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом.

Двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения.

В организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки необходимо руководствоваться рядом моментов:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий занятия (тренировки);
- планировать нагрузку обучающихся в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли обучающихся в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность обучающихся по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения в группе на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- корректировать введение элементов комплексов в деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

### ***Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки (См. Приложение)***

В процессе обучения отдельному приему или действию я выделяю следующие этапы:

- ознакомление;
- разучивание;
- тренировка.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

При ознакомлении с приемом необходимо продемонстрировать его (можно с помощью соответствующего видео). Этим мы создадим у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и способе его выполнения. Четкая и красивая демонстрация педагогом-тренером приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Педагогу необходимо также разъяснить практическое применение указать на главное в технике выполнения. Правильное название изучаемого приема способствует повышению у воспитанников общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя.

Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строе демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6-8 шагов.

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема. Педагог указывает на главные элементы в технике выполнения того или иного приема.

Разучивание приема. Цель формирование у воспитанников новых двигательных навыков. Главное при этом - добиться правильной техники выполнения приема.

Разучивание проходит с помощью деления на части с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, с различным темпом целостным методом или по частям. После освоения учащимися приема, тренер отводит время для его самостоятельной отработки под контролем руководителя занятия.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнить обстановку (выполнения приема на точность, скорость и результат и т.д.) на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у воспитанников находчивости инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

#### 4. Заключение

В наше время, благодаря государственной политике в спорте, появилась возможность свободно посещать секции спортивных единоборств. И поэтому наша цель использовать все возможные ресурсы для того, чтобы привлечь молодое поколение к такому единоборству, искусству самозащиты, как рукопашный бой, который включает в себе патриотическое воспитание, мотивацию к занятиям физической культуре, здоровому образу жизни.

Занятия рукопашным боем способствуют развитию динамичности, ловкости и подвижности учащихся всех школьных возрастов, что особенно актуально для современных школьников.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Основным средством подготовки в рукопашном бое, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к рукопашному бою. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов рукопашного боя (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся рукопашным боем, производится 2 раз в год.

### **Библиографические ссылки и списки:**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.
9. Основы рукопашного боя Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С. Сямиулин. Воениздат 1992.
10. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
11. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.

***Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки***

Процесс обучения начинается с основных элементов - комплексов упражнений на координацию движений, ловкость, развитие силовых навыков, стойки из основных разделов техники рукопашного боя, изучению которых необходимо уделять самое серьёзное внимание.

Комплекс развития координации движений.

И.п. – о.с.

Правые руку и ногу вперед:

И.п.

Левые руку и ногу вперёд

И.п.

И.п. - о.с.

Правые руку и ногу в сторону.

И.п.

Левые ногу и руку в сторону.

И.п.

И.п. - о.с.

Руки в стороны, левую ногу в сторону.

И.п.

Руки вперёд, правую ногу в перёд.

Комплекс упражнений на ловкость.

Ловкостью называется способность быстро менять направления движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому.

*Подпрыгнув, прикоснитесь коленями к груди.*

*Подпрыгнув прикоснитесь пятками к ягодицам.*

*Подпрыгнув, прикоснитесь пальцами рук к пальцам вытянутых в перед ног.*

Повышается эффективность ударов ногами.

*Пробегайте зигзагом дистанцию от 50 до 100 метров.*

*Туже дистанцию преодолевайте прыжками из стороны в сторону.*

Развивается общая ловкость тела.

*Челночный бег.*

*Прыжки вперед и назад, в стороны.*

Повышается подвижность и способность управлять весом тела.

*Бой с тенью.*

Развивается общая ловкость тела.

*Мостик.*

Развивается подвижность торса.

*Мах ногой, в сторону, мах назад, мах вперед.*

Развивает ловкость нижней части тела.

Комплекс на развитие силы.

Мостик (передний). Встаньте на колени и упритесь головой в пол прямо перед собой. Осторожно оторвав колени от пола, поднимайте их, выпрямляя ноги и перенося вес тела на голову. Осторожно выполняйте вращательные движения головой вперед, а затем вправо и влево.

Развивает мышцы шеи и спины.

Мостик (задний). Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимите бедра над полом. Постепенно переносите вес тела только на голову и ступни. Осторожно выполните вращение головой вправо и влево. Медленно вернитесь в исходное положение.

Отжимания на кулаках. Повышает силу ударов и бросков.

Вращение запястья. Возьмите одной рукой за середину палки. Выполняйте вращательные движения кистью и предплечьем вправо и влево, сохраняя верхнюю часть руки в постоянном положении. Развивается кисть, запястья и предплечья.

Отжимания на руках в стойке. Укрепляются мышцы рук, плеч и груди.

Подтягивание. Развиваются мышцы рук и плеч.

Упражнения на пресс.

Выпады. Примите стойку. Слегка расставив ступни в сторону. Одной ногой сделайте широкий шаг, вперед перейдя в глубокую стойку, а затем вернитесь в исходное положение. Для увеличения нагрузки положите на плечи штангу. Развиваются мышцы ног.

Отжимание волной.

На широко расставленных прямых руках и ногах обучающийся отжимается волной так, чтобы грудь касалась ковра.

Повороты на боку вокруг вертикальной оси.

В положении на боку плавными толчками ноги и плеча боец отводит свой тазобедренный сустав назад, вращаясь на боку вокруг вертикальной оси. Это движение должно напоминать движение туловища змеи.

Вращение ноги в коленном суставе.

В положении на спине боец поднимает бедра и вращает согнутые в колене

ноги внутрь и наружу.

«Велосипед»

Обучающийся ложится на спину и попеременно выпрямляет согнутые в колене ноги (параллельно полу). Основные усилия сосредоточены в пятке.

«Салазки»

Лежа на спине, боец сгибает туловище и ноги так, чтобы голова оказалась между колен.

«Мост»

Из положения, лежа на спине, боец переходит к опоре на три точки (ноги и голову) и делает движения вперед – назад.

Комплекс упражнений на равновесие.

Стойка на голове. Развивает статическое равновесие.

Стойка на руках. Развивается статическое равновесие.

Хожение на руках. Развивается равновесие в движении.

Толчки ногами: двое партнеров становятся лицом друг к другу в боевой стойке. Каждый партнер поднимает правую ногу в положение для бокового удара ногой и упирается подошвой стопы в подошву партнера. По команде каждый из соревнующихся толкает ногой ногу партнера, стараясь лишить своего соперника равновесия. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

То же упражнение выполняется из положения переднего удара ногой.

Приняв исходное положение, стоя на одной ноге, каждый партнер цепляется стопой за стопу соперника и по команде пытается лишить его равновесия, притягивая его к себе. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Приседание на одной ноге «пистолетик». Развивается равновесие в движении.

Прыжки на одной ноге. Стоя на одной ноге прыгайте как можно дальше. Развивается равновесие в движении.

«Мельница». Поставьте правую ногу приблизительно 40 см позади левой. Наклонитесь вперед и прикоснитесь пальцами правой руки к пальцам правой ноги. Развивается статическое равновесие.

Приседание спиной к спине. Двое партнеров присев, прижимаются друг к другу спинами. По команде они одновременно начинают вставать, продолжая, упираться друг в друга спинами. Встав, они также синхронно садятся, сохраняя контакт на протяжении всего упражнения. Развивается равновесие в движении.

«Петушиный бой». Развивает равновесие в движении.